

PRIPREMITE SE ZA DOJENJE VEĆ U TRUDNOĆI

Žene koje u trudnoći odluče da će dojiti i uče o dojenju lakše prebrode prepreke u prvim danima po porodu.

POLOŽAJ ZA DOJENJE

Koji god položaj za dojenje odaberete, važno je da ste opuštteni i udobno namješteni - da imate dobar oslonac za leđa, ramena i laktove.

Dijete treba biti okrenuto **prema majčinom tijelu cijelim svojim tijelom** (glavom, prsima i trbuhom).

ISPRAVAN PRIHVAT DOJKE

Dijete prinesite cijelim tijelom prema dojci, na način da je **glavica zabačena** i dijete na dojku dolazi **gornjom usnicom**. Bradavica klizi u djetetova raširena usta niz gornju usnicu, a dijete ispušta jezik ispod bradavice. Nakon što dijete prihvati bradavicu i dio areole (donji dio više nego gornji), **između donje usne i bradavice može se vidjeti dio jezika**.

Djetetov nos i brada moraju dodirivati dojku ili biti udaljeni samo milimetar-dva..

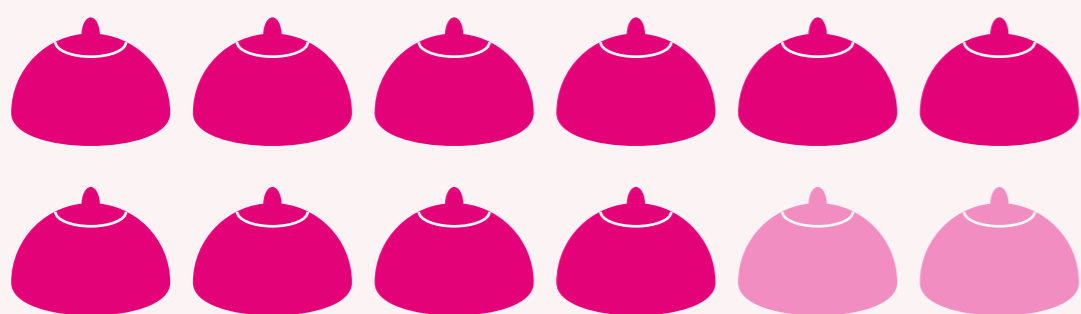


KOLIKO ČESTO DOJITI

Dijete treba hraniti na zahtjev, a brzo ćete naučiti prepoznati znakove gladi; beba je budna, nemirna, okreće glavu kao da nešto traži, cmokće, gura ručice u usta.

Ako primijetite takve znakove, ponudite djetetu dojku! **Ne gledajte na sat**. Ne postoji propisani razmak između podoja niti propisano trajanje podoja. Dopustite djetetu da ostane na jednoj dojci dok je samo ne ispusti. U sljedećem podoju možete ponuditi drugu dojku

U PRVIH ŠEST TJEDANA
dijete mora imati



10-12 podoja kroz period od 24 sata što je otprilike svaka 2 sata od početka jednog podoja do početka sljedećeg.

VELIČINA DJETETOVOG ŽELUCA

Kako djetetov želudac raste, tako vama raste količina proizvedenog mlijeka.

5-7 mL

Prvi dan
veličina trešnje

20-25 mL

Treći dan
veličina oraha

45-60 mL

Sedmi dan
veličina male šljive

80-150 mL

Mjesec dana
veličina jaja

Prvih nekoliko dana dijete siše kolostrum žučkastu, gustu, prozirnu tekućinu, sličnu medu. Kolostrum je vrlo hranjiv i dovoljno je svega par kapi po podoju da se dijete najede.

KAKO ZNAM DA BEBA DOBIVA DOVOLJNO?

Od petog dana, dijete bi trebalo imati



5-6 mokrih pelena u 24 sata.

Jedna mokra pelena sadrži tekućine koliko i 2-3 jušne žlice.

Dijete treba imati 3-4 pokakane pelene u 24 sata. Jedna pokakana pelena ima mrlju veličine kovanice od 5 Kn. Djetetova se stolica mijenja izgledom i konzistencijom tijekom prvog tjedna života:



Prvi
i drugi dan

Gusta, "katranasta", crna



Treći
i četvrti dan

Zeleno-žuta



Od petog
dana

Zrnasta, vodenasta, zlatno-žuta do boje senfa.

Ako dijete ima dovoljan broj mokrih i pokakanih pelena, živahno je i samo se budi za sisanje, možete biti sigurni da dobiva dovoljno mlijeka.

SASTAV MLIJEKA

se mijenja tijekom podoja, tijekom dana i tijekom godišnjeg doba. Ono se mijenja i s rastom vašeg djeteta, prilagođavajući se sastavom njegovim potrebama. Od rođenja do otprilike šest mjeseci života majčino mlijeko je idealna hrana i piće za vaše dijete.

JESTE LI ZNALI:

Bradavice nije potrebno trljati u trudnoći kako bi "ojačale" za dojenje, nije ih potrebno mazati nikakvim kremama.

SKOKOVI U RAZVOJU

su periodi intenzivnijeg sisanja na dojci kad se dijete čini nezadovoljno unatoč stalnom sisanju. Intenzivno sisanje služi tome da si dijete osigura proizvodnju veće količine mlijeka koje će mu trebati u budućem periodu.

Pratite djetetovu potrebu i omogućite mu da neometano siše.

Nemojte zaboraviti na sebe i nastojite se odmarati kad god je to moguće. Najčešće se pojavljuju kad dijete ima oko

3 dana, 6 dana;
3 tjedna, 6 tjedana;
3 mjeseca i 6 mjeseca.

Skok u razvoju obično traje par dana.

KAKO SE STVARA MLIJEKO?

Čestim pražnjenjem dojke osigurava se stvaranje dovoljne količine novog mlijeka. Što češće dijete prazni dojku, više će se mlijeka stvarati.

PREHRANA DOJILJE

Dojilje smiju jesti sve i nema potrebe da se ograničavate i uskraćujete si raznovrsnu prehanu. Jedite zdrave, sezonske, lokalno dostupne namirnice koje vam osiguravaju sve potrebne

KAKO PODRŽATI DOJILJU

- Ohrabrite je
- Preuzmite brigu o starijoj djeci
- Skuhajte joj zdrav obrok
- Preuzmite brigu o kućanstvu

UKOLIKO STE NESIGURNI, TREBATE INFORMACIJU ILI PODRŠKU, POTRAŽITE POMOĆ



Mliječna staza,
edukativni film
udruge Roda i
UNICEF-a



Rodini edukativni
materijali



Rodina Facebook
grupa za dojenje

SOS telefon za dojenje
091 22 77 220
01 61 77 520

RODA | roditelji u akciji |

B1 PLAKATI

GRAD ROVINJ - CITTÀ DI ROVIGNO